

Вопилин Илья Игоревич

студент

Федота Анна Аркадьевна

студентка

Научный руководитель

Аханкин Василий Николаевич

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Российский государственный

аграрный университет –

МСХА им. К.А. Тимирязева»

г. Москва

РЕКОМЕНДАЦИИ К ВЫБОРУ ТЕХНИКИ «СТАНОВОЙ ТЯГИ» ДЛЯ ПАУЭРЛИФТЕРОВ С РАЗНЫМ ТИПОМ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

Аннотация: в статье проведен анализ технических стилей выполнения становой тяги в пауэрлифтинге на основе антропометрических особенностей спортсменов и мышечных групп, по-разному задействованных в данном движении. В результате работы были выявлены критерии для выбора оптимальной техники выполнения упражнения, в соответствии с индивидуальными задатками спортсменов.

Ключевые слова: становая тяга, пауэрлифтинг, классический стиль, техника «сумо», антропометрические особенности.

Как известно, спортсмены-пауэрлифтеры выполняют становую тягу, используя классический стиль и технику «сумо». Принципиальное различие двух стилей заключается в постановке ног во время выполнения упражнения. В классической технике ноги ставятся немного уже ширины плеч, в технике «сумо» ноги располагаются намного шире, чтобы во время отрыва снаряда от пола голень была перпендикулярна штанге, а стопы были развернуты примерно на 45 градусов. Актуальность работы подчеркивается продолжительными спорами в вопросе выбора оптимальной техники выполнения становой тяги.

Мы предполагаем, что решение этого вопроса кроется в раскрытии и учете антропометрических особенностей спортсменов.

Целью данного исследования является определения оптимальной техники выполнения становой тяги в пауэрлифтинге, основываясь на антропометрических данных атлетов и преобладающих мышечных группах.

Становая тяга является базовым, многосуставным упражнением, выполнение которого способствует развитию не только мышц спины, но и множества других мышечных групп. В пауэрлифтинге данное движение выполняется в комплексе с жимом штанги лежа и приседаниями со штангой. Отметим, что данные спортивные дисциплины используются в большинстве видов спорта в качестве тестов-критерии для определения прогресса в общей физической подготовке спортсменов [1; 5].

Каждый спортсмен, ввиду своей физиологии, генетических особенностей и тренировочного опыта имеет доминирующие и отстающие мышечные группы. Для выбора техники выполнения становой тяги следует учитывать данный фактор [2].

При выполнении упражнения независимо от выбранного стиля задействуются:

- 1) мышцы спины. В большей степени нагружаются разгибатель спины, трапециевидные и широчайшие мышцы;
- 2) ягодичные мышцы, четырехглавая, двуглавая и приводящая мышцы бедра;
- 3) предплечья. Мышцы предплечья получают одинаковую нагрузку в каждом стиле, так как руки располагаются на ширине плеч перпендикулярно штанге для максимального сокращения амплитуды движения, но стоит отметить, что некоторые атлеты при выполнении тяги в технике сумо, берутся за штангу немного уже ширины плеч.

Во время выполнения становой тяги в классическом стиле основная нагрузка приходится на мышцы низа спины и ягодичные. Выполнение тяги в стиле сумо позволяет сместить нагрузку с поясничных мышц на бицепс бедра, а

также сократить амплитуду выполнения упражнения. Из этого можно сделать вывод, что при условии правильно поставленной техники в каждом стиле, атлет с хорошо развитыми мышцами спины, относительно мышц ног, покажет лучший результат. Если спортсмен имеет слабо развитую спину и сильные ноги, в целях поднятия максимального веса следует выбрать технику «сумо». Необходимо отметить, что для широкой постановки ног в технике «сумо» спортсмен должен иметь определенную степень гибкости приводящих мышц бедра [4].

Еще одним важным фактором в выборе техники упражнения являются антропометрические особенности спортсмена. Классическую технику обычно выбирают атлеты с длинными руками и коротким туловищем, а также массивные спортсмены, выступающие в тяжелых весовых категориях. Стиль сумо больше подойдет людям с короткими руками и длинным торсом. К примеру, атлету с короткими руками при выполнении становой тяги в классическом стиле необходимо смещать плечевой сустав вниз, из-за чего спина приближается к горизонтальному положению, что увеличивает нагрузку на поясничные мышцы и усложняет максимальное усилие ног, вследствие чего нарушается биомеханика выполнения упражнения и снижается конечный результат [3].

Для определения оптимального стиля становой тяги в пауэрлифтинге проанализируем действующие рекорды федерации WRPf (Federation of powerlifting, armlifting and streetlifting) в зависимости от техники и весовой категории спортсмена. Рекорды представлены в таблице 1.

Таблица 1

Таблица рекордов спортсменов категории «Элита»
и стили выполнения становой тяги

Весовая категория	Имя	Рекорд (кг)	Стиль
60	Стюарт Джеймисон	286	Классика
67.5	Кузнецов Игорь	270	Сумо
75	Молдагалиев Адлет	345.5	Сумо
82.5	Насонов Дмитрий	405	Сумо
90	Бабин Владимир	375	Сумо

100	Кайлер Вуман	430	Сумо
110	Белкин Юрий	440	Сумо
125	Дараган Сергей	421	Сумо
140	Морозов Константин	412.5	Классика
140+	Шивляков Михаил	418	Классика

Исходя из таблицы, можно сделать следующие выводы:

1. Большинство рекордов в данной федерации установлены с техникой «сумо». Считаем, это связано с более выгодной амплитудой движения и меньшей затратностью усилий при отрыве штанги от помоста.

2. Классический стиль предпочитают спортсмены тяжелых весовых категорий. Это объясняется тем, что атлетам в таких категориях сложно принимать правильное положение в технике «сумо» ввиду большого веса и недостаточной гибкостью.

Интересным фактом является то, что абсолютный рекорд в становой тяге в 501кг, который принадлежит Хафтору Бьернссону, был выполнен в классическом стиле. Кроме того, предыдущий абсолютный рекорд в 500 кг, который поставил Эдди Холл, также был выполнен в классической технике. Оба атлета на момент постановки рекорда весили больше 150 кг, что еще раз подтверждает вывод №2.

Таким образом, определение оптимального технического стиля в становой тяге остается за самим спортсменом. При выборе техники следует опираться на антропометрические данные, преобладающие группы мышц и личные предпочтения атлета. Лучшим решением проблемы выбора стиля будет являться сочетание двух техник становой тяги в тренировочном процессе, с последующим выбором и целенаправленным развитием силы в одном из стилей.

Список литературы

1. Ахапкин В.Н. Критерии отбора детей 10–12 лет в виды спорта скоростно-силового характера / В.Н. Ахапкин, В.Г. Никитушкин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – №1 (95). – С. 11–15

2. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг / И.В. Бельский. – Минск: Вида-Н, 2003. – 352 с.
3. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 384 с.
4. Козулько А.Н. Анализ динамики показателей в становой тяге при подготовке спортсменов / А.Н. Козулько // Прикладная спортивная наука. – 2018. – №2. – С. 13–21.
5. Никитушкин В.Г. Модель спортивной ориентации детей 10–12 лет в скоростно-силовые виды спорта / В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, В.Н. Ахапкин // Перспективы и основные направления подготовки олимпийского резерва и спорта высших достижений. Сборник научных трудов IV Международной научно-практической конференции. – 2013. – С. 163–165.